

PsykiInfo

Arrangementer Efterår 2026

PsykiInfo

Psykiatrisk Informationscenter



Region
Syddanmark

Kontakt os alle hverdage for
professionel anonym rådgivning
på tlf. 99 44 45 46



OVERSIGT OVER ARRANGEMENTER

ADHD & ADD

ADD - personlig fortælling og veje til mestring (Fredericia) 29.9.	Side 17
ADHD i hverdagen: forståelse, struktur og mestring (Sønderborg) 22.10.	Side 21
Når hverdagen kræver mere - om ADHD og mestring (Kolding) 17.11.	Side 29

ANGST

Når angst fylder i livet (Tønder) 1.10.	Side 19
---	---------

AUTISME

At navigere i en verden, der ikke altid forstår (Grindsted) 16.9.	Side 14
---	---------

BØRN & UNGE

Skolefravær (Odense) 8.9.	Side 12
Selvskade hos børn og unge (Online) 17.9.	Side 14
Søskende til børn med en psykiatrisk diagnose (Esbjerg) 24.9.	Side 16
Skolefravær (Varde) 29.10.	Side 23
Konference på Koldinghus:	
Når følelser gør ondt - selvskade hos børn og unge (Kolding) 5.11.	Side 26
Skolefravær (Svendborg) 1.12.	Side 32

BIPOLAR LIDELSE

At leve med bipolar lidelse: indsigt, håb og mestring (Aabenraa) 22.9.	Side 15
Bipolar lidelse - ikke kun et spørgsmål om at være oppe eller nede (Online) 28.10.	Side 22

DEMENS

Demens og livet som pårørende (Korinth) 6.10.	Side 19
Demens og livet som pårørende (Søndersø) 4.11.	Side 25

MISBRUG

Når opvækst i misbrug gør livet svært som voksen (Nyborg) 29.9.	Side 17
Når opvækst i misbrug gør livet svært som voksen (Odense) 18.11.	Side 29

NATUR & PSYKE

Svampetur i skovene ved Hesselagergaard Gods (Hesselager) 16.9.	Side 13
Svampetur i Frøslev Plantage (Frøslev) 23.9.	Side 15
Svampetur i Marbæk Plantage (Esbjerg) 7.10.	Side 20
Svampetur i Dyrehaven på Hindsgavl-halvøen (Middelfart) 14.10.	Side 21

PERSONLIGHEDSFORSTYRRELSER

Personlighedsforstyrrelser (Tommerup) 29.10.	Side 23
--	---------

PÅRØRENDE

Søskende til børn med en psykiatrisk diagnose (Esbjerg) 24.9.	Side 16
Demens og livet som pårørende (Korinth) 6.10.	Side 19
Demens og livet som pårørende (Søndersø) 4.11.	Side 25

SELVSKADE

Selvskade hos børn og unge (Online) 17.9.	Side 14
Konference på Koldinghus:	
Når følelser gør ondt - selvskade hos børn og unge (Kolding) 5.11.	Side 26

SKIZOFRENI

Venskaber og skizofreni (Svendborg) 9.9.	Side 12
Et godt liv med skizofreni (Middelfart) 19.11.	Side 30
Venskaber og skizofreni (Odense) 2.12.	Side 32

WEBINARER

Selvskade hos børn og unge (Online) 17.9.	Side 14
Bipolar lidelse - ikke kun et spørgsmål om at være oppe eller nede (Online) 28.10.	Side 22

ANDET

SINDSSYG GOD SØNDAG (Middelfart) 16.8.	Side 10
Ingen mennesker er ens - heller ikke på arbejdsmarkedet (Aabenraa) 27.10.	Side 22
Når kroppen larmer: Forstå funktionelle lidelser (Vejle) 12.11.	Side 28
Dit åndedræt er dit stærkeste reguleringsværktøj (Haderslev) 12.11.	Side 28
Foreningernes egne arrangementer	Side 34

FORORD

Velkommen til PsykInfo's arrangementskalender for efterår 2026



Nu tager vi hul på anden halvdel af 2026 og kan præsentere vores nye arrangementskalender.

2026 er et begivenhedsrigt år for PsykInfo. Sundhedsreformen, som indebærer ligestilling og integration af psykiatri og somatik, trådte i kraft ved årsskiftet, og PsykInfo er nu organisatorisk en del af Regionshuset. I praksis betyder det, at vores aktiviteter foreløbig fortsætter stort set uændret. I år kan afstigmatiseringsindsatsen EN AF OS fejre 15-års jubilæum. Det har været en spændende rejse, som ikke ville have været mulig uden den store indsats fra vores omkring 160 frivillige ambassadører. Nogle har været med helt fra begyndelsen, mens nye løbende kommer til. På side 47 fortæller en af ambassadørerne om sit engagement og sine erfaringer.

På nationalt plan har Sundhedsstyrelsen blandt andet haft fokus på områderne ulighed i sundhed og arbejdsmarkedet. Som led i indsatsen mod ulighed i sundhed mødte ambassadører og medarbejdere fra PsykInfo i 2025 omkring 1.950 medarbejdere i det somatiske sundhedsvæsen, Præhospitalet samt studerende på ambulanceredderuddannelsen og Politiskolen. Formålet er at formidle, hvordan mennesker med psykisk sårbarhed oplever mødet med sundhedsvæsenet, og hvordan medarbejdere kan bidrage til, at mødet bliver mere trygt og værdigt. Læs mere på side 33.

Arbejdsmarkedet er fortsat et vigtigt fokusområde. Her er budskabet, at mennesker med psykisk sårbarhed eller sygdom kan være både kompetente og velfungerende medarbejdere. I årets løb har vi blandt andet afholdt et webinar og produceret en podcast i serien Lad os tale om psykisk sygdom.

Vi vil varmt anbefale vores podcast. Serien tæller nu 79 afsnit og har opnået mere end 165.000 afspilninger.

Sidst, men ikke mindst, fejrer PsykInfo i år sit 25-års jubilæum. (Se billeder på side 31). Det hele begyndte i amternes tid, og siden da har vores opgaver og aktiviteter udviklet sig markant. Ikke mindst er vores offentlige arrangementer i dag naturligt fordelt over hele regionen, og vi har et stærkt samarbejde med regionens bruger- og pårørendeorganisationer. Samtidig tilbyder vi professionel og anonym rådgivning tæt på borgerne i hele regionen.

Praktiske oplysninger vedr. arrangementer:

Tilmelding sker efter først-til-mølle-princippet.

Se oplysninger ved det enkelte arrangement, og tilmeld dig på www.psykinfo.regionsyddanmark.dk eller på tlf. 99 44 45 46.

Medmindre andet er angivet, er arrangementerne gratis og åbne for alle. Bliver du forhindret, bedes du melde afbud, da der ofte er venteliste.

Der kan forekomme ændringer i programmet, så hold dig gerne opdateret på hjemmesiden, Facebook eller via vores nyhedsmail.

Med venlig hilsen

Ulla Lindgren
Centerleder, PsykInfo



HVAD TILBYDER PSYKINFO?



Psykinfo er Region Syddanmarks psykiatriske informationscenter. Vi arbejder med at formidle viden og forståelse om psykisk sygdom til alle borgere i regionen. Ofte er det brugere, pårørende og professionelle, der henvender sig til os, men alle med interesse for psykiatri er velkomne. Den centrale Psykinfo ligger i Vejle, og derudover findes der mindre Psykinfo-stande rundt om i regionen i lokalpsykiatrien og på de psykiatriske afdelinger.

Professionel rådgivning

Vores rådgivning har åbent på 99 44 45 46 hverdage mellem kl. 9.30 og 14.30, torsdag kl. 13.30 - 17.30. Rådgivningen er gratis og varetages af medarbejdere, som er uddannet inden for psykiatri- og socialområdet. Alle henvendelser er anonyme, og vi har tavshedspligt. Du har også mulighed for at bestille en tid eller blot møde op i åbningstiden hos Psykinfo i Vejle. En gang om måneden er der åben rådgivning 12 forskellige steder i regionen, hvor man kan møde op og få en personlig samtale med en rådgiver. Tid og sted kan ses her i kalenderen på side 6 og 7 samt på www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

Arrangementer

Hvert år i januar og august udkommer Psykinfo's arrangementskalender. Heri og på vores hjemmeside kan du orientere dig om, hvilke arrangementer der findes nær dig. Udover vores egne arrangementer indeholder kalenderen også arrangementer fra foreninger og kommuner. Ofte er arrangementerne opbygget således, at de starter med et oplæg omkring et emne fra en fagperson, hvorefter der vil være en personlig beretning fra en, der selv har den psykiske sygdom tæt inde på livet. Derudover afholder vi også konferencer og temadage.

Informationscenter

Viden om psykisk sygdom er med til at nedbryde fordomme og undgå misforståelser. I Psykinfo's bibliotek i Vejle kan du låne bøger, blade og pjecer om psykisk sygdom. Her er også en bibliotekar, der kan hjælpe dig med informations- og litteratursøgning.

Andre tilbud

Vi tilbyder familiesamtaler, undervisning i grupper til børn med psykisk syge forældre og til børn, som har en bror eller søster med en psykisk sygdom.

I forbindelse med regionens indsats for at styrke børn og unges trivsel, så tilbyder Psykinfo bl.a. kurser til undervisere på grundskoler, efterskoler og ungdomsuddannelser. Læs mere om indsatsen på side 8 og 9.

Psykinfo's medarbejdere kommer også gerne ud og holder oplæg om relevante temaer på institutioner og arbejdspladser.

Landsindsatsen EN AF OS

I forbindelse med den landsdækkende indsats EN AF OS har vi en række frivillige ambassadører, som fungerer som formidlere for indsatsens tema; "EN AF OS - væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom".

Ambassadørerne kan kontaktes og bestilles til foredrag ved at kontakte Psykinfo på telefon 99 44 45 46.

Det er gratis at benytte sig af ambassadørernes tilbud - de skal blot have dækket transportudgifterne.

PsykInfo's samarbejdspartnere:



Derudover samarbejder PsykInfo med regionens 22 kommuner

PROFESSIONEL RÅDGIVNING



Har du eller en du kender psykiske problemer? Så kan du henvende dig til PsykInfo. Rådgivningen er for alle og varetages af en psykiatrisk uddannet medarbejder fra PsykInfo. Rådgivningen tager udgangspunkt i dine ønsker og behov.

Eksempler på emner: Hvordan passer jeg på mig selv? - Hvordan får jeg min hverdag til at fungere? - Når børn og unge er pårørende til en psykisk syg - Viden om psykisk sygdom - Hvordan kan jeg/vi få hjælp, og hvilke tilbud er der?

> TREKANTOMRÅDET

Vejle	Sted:	PsykInfo (central PsykInfo), Lille Grundet Hulvej 7, bygning N, 7100 Vejle
	Tid:	Mandag, tirsdag, onsdag og fredag kl. 09.30 - 14.30 - torsdag kl. 13.30 - 17.30
Fredericia	Sted:	Lokalpsykiatri Fredericia, Sundhedshuset, Dronningensgade 97, bygning D, 2. sal, 7000 Fredericia
	Tid:	3. torsdag hver måned kl. 12.00 - 15.00
	Undtagelse:	Rådgivningen i oktober er 4. torsdag
Kolding	Sted:	Lokalpsykiatri Kolding, Låsbyhøj, Nørregade 1, 2. sal, 6000 Kolding
	Tid:	2. torsdag hver måned kl. 12.00 - 15.00

> FYN

Middelfart	Sted:	Lokalpsykiatri Middelfart, Østre Hougvej 55, Plan 4, område M, 5500 Middelfart
	Tid:	1. onsdag hver måned kl. 12.30 - 15.30
	Undtagelse:	Rådgivningen i august og november er 2. onsdag
Svendborg	Sted:	Lokalpsykiatri Svendborg, Vilhelmskildevej 1E, 5700 Svendborg
	Tid:	2. torsdag hver måned kl. 12.00 - 15.00
Odense	Sted:	Lokalpsykiatri Odense, Toldbodhusevej 4, 5000 Odense C
	Tid:	1. fredag hver måned kl. 10.00 - 13.00



Ændringer i tider kan forekomme.

Se på www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

> VEST

Esbjerg	Sted:	Lokalpsykiatri Esbjerg, Østergade 12, 6700 Esbjerg
	Tid:	1. torsdag hver måned kl. 12.00 - 15.00
Varde	Sted:	Lokalpsykiatri Varde, Ringkøbingvej 34, 3. sal, 6800 Varde
	Tid:	2. torsdag hver måned kl. 12.00 - 15.00
Brørup	Sted:	Lokalpsykiatri Brørup, Fredensvej 3b, 6650 Brørup
	Tid:	Sidste torsdag hver måned kl. 12.00 - 15.00
	Undtagelse:	Rådgivningen i december er 3. torsdag

> SYD

Haderslev	Sted:	Lokalpsykiatri Haderslev, Sundhedscenter Haderslev, Clausensvej 25, 1. sal, 6100 Haderslev
	Tid:	Sidste torsdag hver måned kl. 13.30 - 16.30
	Undtagelse:	Rådgivningen i december er 3. torsdag
Aabenraa	Sted:	Lokalpsykiatri Aabenraa, Opnørplads 1-3, 3. sal, 6200 Aabenraa
	Tid:	3. torsdag hver måned kl. 12.00 - 15.00
Tønder	Sted:	Lokalpsykiatri Tønder, Carstensgade 6-10, 6270 Tønder
	Tid:	2. torsdag hver måned kl. 12.30 - 15.30
Sønderborg	Sted:	Lokalpsykiatri Sønderborg, Sydvang 3B, 6400 Sønderborg
	Tid:	Sidste mandag hver måned kl. 12.30 - 15.30
	Undtagelse:	Rådgivningen i december er 3. mandag

BØRN, UNGE OG MENTAL TRIVSEL PÅ GRUNDSKOLER, EFTERSKOLER OG UNGDOMSUDDANNELSER

Gratis tilbud til professionelle og elever på grundskoler, efterskoler og ungdomsuddannelser

Børn og unges mentale trivsel er fortsat et højt prioriteret indsatsområde i PsykInfo.

Vores erfaring er, at tidlig indsats samt fælles opmærksomhed på trivsel gør en reel forskel for børn og unge - også når det handler om læring.

Med afsæt i mange års erfaring på området har vi en række gratis tilbud, der kan understøtte jeres arbejde med trivsel og fællesskaber i en læringsmæssig kontekst.

Vores tilbud er målrettet både elever og professionelle og kan tilpasses jeres hverdag og behov.

Læs mere på vores hjemmeside eller i vores foldere, som I kan rekvirere ved at ringe eller skrive os.



Alle vores tilbud er gratis - kontakt os gerne for yderligere oplysninger på tlf. 99 44 45 46 eller psykinfo@rsyd.dk

PSYKISK SUNDHED, SÅRBARHED OG DIAGNOSER



- hos unge under uddannelse



PSYKISK SUNDHED, SÅRBARHED OG DIAGNOSER



- hos børn og unge i grundskolen og på efterskolen





Webinarer til dig, der arbejder med børn og unge

I PsykInfo har vi fokus på de tendenser og bevægelser, der præger børn og unges psykiske sundhed og trivsel. Gennem vores webinarer for fagprofessionelle sætter vi løbende spotlight på relevante emner for at fremme forståelse, dialog og læring.

Webinaret kan ses torsdag den 17. september 2026 og 14 dage frem.

Tema

Selvskade hos børn og unge v. psykolog Sidsel Skovbjerg fra Somenta (Tidl. Foreningen Spiseforstyrrelser & Selvskade)

Målgruppe

Professionelle, der i hverdagen arbejder med børn og unge.

Program

Vi har i de seneste år været vidne til et fald i unges trivsel. Det viser sig blandt andet ved, at flere unge udvikler eller er i risiko for at udvikle selvskadende adfærd som en måde at håndtere svære følelser og livets udfordringer på.

Samtidig oplever mange fagpersoner usikkerhed i mødet med selvskade: Bliver det værre, hvis vi spørger ind? Smitter selvskade? Hvordan tager vi den første samtale med den unge?

Psykolog Sidsel Skovbjerg fra Somenta (Tidl. Foreningen Spiseforstyrrelser & Selvskade) vil på webinaret give viden om selvskadende adfærd blandt børn og unge samt konkrete redskaber til, hvordan man som fagperson kan reagere, støtte og hjælpe den unge videre på en tryk og professionel måde.

Tilmelding:

PsykInfo Region Syddanmark – tlf. 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

OBS: Webinaret vises ikke live. Alle tilmeldte får på datoen en mail med link til webinaret, som derefter vil være tilgængeligt i 14 dage.

RHED



ARRANGEMENTER AUGUST 2026



SINDSSYG GOD SØNDAG

EN AF OS

*Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom*

MIDDELFART Søndag den 16. august

For 10. gang inviteres der til "en sindssyg god søndag" i Teglårdsparken - det tidligere sindssygehospital i Middelfart.

Dagen byder på underholdning for både børn og voksne - et mix af foredrag, musik, cirkus og kreative værksteder. Kom f.eks. til forfattertalks med **Glenn Bech** og **Amalie Langballe** eller hør musik med **Signe Svendsen** og **Chief 1**. I løbet af dagen kan man bl.a. deltage i fællessang, keramikworkshop og sanselig havevandring. Der er også mulighed for at møde forskellige foreninger.

På litteraturscenen kan man opleve EN AF OS-ambassadører med "lån en levende bog", som fortæller om livet med en diagnose. Det er også muligt at få en guidet rundtur i Teglårdsparken med museumsleder **Maiken Nørup** fra Mind Museum, som fortæller om hospitalets første tid og tankerne bag hospitalets arkitektur.

Arrangementet er gratis. Se det fulde program på www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

Sted	Telte ved Teglårdsparken 24 5500 Middelfart
Tid	11.00 - 16.00
Tilmelding	Ikke nødvendig

FOREDRAG TALKS MUSIK
TEATER GØGL KUNST

SINDSSYG
GOD
SØNDAG

EN SINDSSYG GOD DAG
SOM HANDLER OM SINDET
SØNDAG DEN 16. AUGUST
MIDDELFART



GRATIS
entrée

En endagsfestival, der varer fra kl. 11-16, hvor der rundt omkring i Teglårdsparken foregår en masse ting

FOREDRAG TALKS MUSIK
TEATER GØGL KUNST

der alle - på én eller anden måde -
har med det mentale helbred at gøre.

Sindssyg god søndag i august 2025



ARRANGEMENTER SEPTEMBER 2026



Skolefravær

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom

➤ **ODENSE**
Tirsdag den 8. september

Skolefravær kan have mange forskellige årsager – både personlige, sociale og faglige. De fleste børn kommer igennem skolen på godt og ondt, men nogle oplever, at hverdagen bliver svær.

Når et barn har det svært i skolen, viser det os, der er omkring barnet – forældre, lærere og fagfolk – hvor vi skal sætte ind med støtte, forståelse og samarbejde. Vores opgave er at hjælpe dem til at opleve samhørighed, kompetence og autonomi, så de kan trives og udvikle sig – også når det er udfordrende.

EN AF OS-ambassadør **Victor Holten** deler sin personlige historie om skolefravær og vejen tilbage til trivsel og et godt job. Konsulent i PsykInfo **Lars Nielsen** sætter fokus på sundhed, trivsel, sårbarhed og betydningen af diagnoser i børns skoleliv.

HUSK at melde afbud, hvis du er forhindret.
Andre kunne få glæde af din plads...

Sted Psykiatrisk Afdeling Odense
Auditoriet, indgang 220 A
J.B. Winsløvs Vej 18, 5000 Odense C
Tid 19.00 - 21.00
Tilmelding PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46
eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

Venskaber og skizofreni

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom

➤ **SVENDBORG**
Onsdag den 9. september

Hver 10. dansker lever med en psykisk sygdom, og selvom nogle oplever ensomhed eller har få sociale relationer, så har mange et godt netværk af familie, pårørende og venner omkring sig. Men hvordan påvirkes et venskab, når den ene lever med skizofreni?

Liva og **Kerstine** inviterer publikum ind i en ærlig samtale om venskab, psykisk sygdom og støtte. EN AF OS-ambassadør Kerstine lever med skizofreni, og Liva er veninden, der har fulgt hende gennem gode og svære perioder.

Sammen fortæller de om de udfordringer, sygdommen kan skabe i et venskab, men også om det, der har gjort relationen stærk. Hvordan mærkes sygdommen af omgivelserne? Hvordan passer man på sig selv som ven? Og hvad hjælper, når den anden har det svært?

Arrangementet giver et personligt og nuanceret indblik i venskabets betydning, når psykisk sygdom er en del af livet.

Sted Kursuscenter Impuls
Skovbrynet 1C
5700 Svendborg
Tid 19.00 - 21.00
Tilmelding PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46
eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

ARRANGEMENTER SEPTEMBER 2026



NATUR & PSYKE: Svampetur i skovene ved Hesselagergaard Gods

HESSELAGER
Onsdag den 16. september

Forskning viser, at når vi opholder os i naturen, så gavner det både vores fysiske og psykiske helbred. Naturen giver os en pause fra alle de indtryk, muligheder og valg, som findes i vores almindelige dagligdag.

Naturvejleder og socialpædagog **Benny Jensen**, svampekyndige **Inger Kaxe** og Støttecentret Søjlen tager deltagerne med på svampetur i skovene ved godset. Vi skal på jagt efter de spiselige svampe som trompeter, foranderlig skelhat, rabarber-parasolhat, brunstokket rørhat, og er vi heldige, finder vi den store rørhat Karl Johan. De giftige svampe, som der findes flest af, står smukt i skovbunden, og dem vil der blive rig mulighed for at navnebestemme og beundre.

Medbring kurv og en lille kniv. Som afslutning kan I nyde jeres medbragte drikkevarer, og de svampekyndige guider vil sortere alle svampene, inden de kan tages med hjem. Der vil også blive mulighed for at få nogle gode opskrifter til tilberedningen.

Sted	P-pladsen ved Hesselagergaard Gods Hesselagergårdsvej 22 5874 Hesselager
Tid	13.00 - ca. 15.30
Tilmelding	PsyInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psyinfo.regionsyddanmark.dk



ARRANGEMENTER SEPTEMBER 2026



At navigere i en verden,
der ikke altid forstår

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom

➤ **GRINDSTED**
Onsdag den 16. september

Autisme er en medfødt neurologisk variation, der påvirker, hvordan man oplever verden, kommunikerer og indgår i sociale relationer. Det kommer til udtryk på mange forskellige måder fra person til person, og både udfordringer og styrker kan være en del af billedet.

EN AF OS-ambassadør **Cathrine** vil dele sin personlige historie om livet med autisme. Hun er en ung kvinde, der efter en længere og krævende udredningsproces endelig fik sin diagnose – en afklaring, som har haft stor betydning for hendes forståelse af sig selv og sin hverdag.

Hun vil også fortælle om sine erfaringer med at navigere i de systemer, der skulle støtte hende, herunder oplevelser med misforståelser, som har haft konsekvenser for hendes forløb.

I oplægget giver hun indblik i sit liv i dag, og hvad der kan være hjælpsomt i mødet med omverdenen. Hun sætter ord på både udfordringer og styrker samt de strategier, der gør en forskel i hverdagen.

Sted	Rådhuset Jorden Rundt 1 7200 Grindsted
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	PsykiInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk

Selvskade hos børn og unge

➤ **ONLINE**
Torsdag den 17. september

Vi har i de seneste år været vidne til et fald i unges trivsel. Det viser sig blandt andet ved, at flere unge udvikler eller er i risiko for at udvikle selvskadende adfærd som en måde at håndtere svære følelser og livets udfordringer på.

Samtidig oplever mange fagpersoner usikkerhed i mødet med selvskade: Bliver det værre, hvis vi spørger ind? Smitter selvskade? Hvordan tager vi den første samtale med den unge?

Psykolog **Sidsel Skovbjerg** fra Somenta (Tidl. Foreningen Spiseforstyrrelser & Selvskade) vil på webinarret give viden om selvskadende adfærd blandt børn og unge samt konkrete redskaber til, hvordan man som fagperson kan reagere, støtte og hjælpe den unge videre på en tryk og professionel måde.

Tid	Webinaret vises ikke live. Alle tilmeldte får på datoen en mail med link til webinarret, som derefter vil være tilgængeligt i 14 dage.
Tilmelding	PsykiInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk

ARRANGEMENTER SEPTEMBER 2026



At leve med bipolar lidelse:
indsigt, håb og mestring

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom

➤ **AABENRAA**
Tirsdag den 22. september

Hvordan påvirker bipolar lidelse livet, og hvordan kan man finde strategier til at mestre hverdagen, bevare relationer og skabe trivsel trods sygdommen?

Denne aften inviterer vi til et oplæg, hvor både faglige perspektiver og personlige erfaringer får plads. Gruppeleder og social- og sundhedsassistent **Karina Kolmos** fra Lokalpsykiatri Aabenraa fortæller om, hvad der kendetegner bipolar lidelse, hvordan sygdommen kan vise sig forskelligt fra person til person, og hvilke muligheder der findes for støtte, behandling og egen mestring.

Herefter giver EN AF OS-ambassadør **Lars Frederiksen** et personligt indblik i, hvordan det er at leve med bipolar lidelse i praksis. Han deler sine erfaringer med at finde balance i arbejdet, i familielivet og i fritiden – og fortæller, hvordan han passer på sig selv, når hverdagen stiller krav.

Aftenen giver både pårørende og mennesker med egen erfaring med psykisk sygdom mulighed for at hente inspiration, viden og måske genkendelse.

Sted	Auditoriet, Sygehus Sønderjylland Psykiatrisk Afdeling, indgang B Kresten Phillipsens Vej 15, 6200 Aabenraa
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

NATUR & PSYKE:
Svampetur i Frøslev Plantage

➤ **FRØSLEV**
Onsdag den 23. september

For mange mennesker kan det være afstressende og helbredende at opholde og bevæge sig i naturen. Humøret, stemningen og følelserne bliver påvirket, og det giver øget livskvalitet.

Naturvejleder og socialpædagog **Benny Jensen** og svampekyndige **Inger Kaxe** tager deltagerne med på svampetur i skovene omkring Frøslevlejren. Med stor succes i et nyt plantageområde går vi igen i år på jagt efter de spiselige svampe og de store Karl Johan, som på tidligere ture har fyldt vores kurve til bristepunktet. De giftige svampe, som der findes flest af, står smukt i skovbunden, og dem vil der blive rig mulighed for at navnebestemme og beundre.

Medbring kurv og en lille kniv. Som afslutning kan I nyde jeres medbragte drikkevarer, og de svampekyndige guider vil sortere alle svampene, inden de kan tages med hjem. Der vil også blive mulighed for at få nogle gode opskrifter til tilberedningen.

Sted	P-pladsen ved Frøslevlejren Lejrvejen 6330 Padborg
Tid	13.00 - ca. 15.30
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk



Søskende som pårørende

Har du en søster eller en bror, der har en psykisk sygdom – og er du mellem 8 og 18 år?

Så kunne det måske være noget for dig at møde jævnaldrende, der er i samme situation som dig.

Sammen vil I lære om de psykiske sygdomme, som jeres søskende har, og I vil få mulighed for at snakke med hinanden og vores kursusledere om, hvordan man tackler det, der kan være svært i hverdagen.

Grupperne er på 6-8 børn/unge og sammen-sættes ud fra hensyn til alder.

Har du eller dine forældre lyst til at høre mere om vores tilbud, eller vil du gerne på venteliste, kan du kontakte PsykInfo på psykinfo@rsyd.dk eller tlf. 99 44 45 46.

Søskende til børn med en psykiatrisk diagnose



Torsdag den 24. september

Når et barn i familien har en psykiatrisk diagnose, påvirker det hele familien – også søskende.

Christine deler sine erfaringer med at vokse op med en bror med Aspergers syndrom, mens specialpsykiolog **Søren Glistrup** fra Børne- og Ungdomspsykiatri Syddanmark i Vejle sætter oplevelserne ind i en faglig ramme.

Sammen taler de om de glæder, dilemmaer og svære følelser, der kan opstå hos søskende, når et barn i familien kræver ekstra støtte og opmærksomhed. Hvor glad må man blive, når man ser sine forældre hjælpe sin bror – og hvor sur må man blive, når hjælpen og hensynet fylder meget? Hvor meget kan man glæde sig over sine forældres engagement, og hvor meget kan man samtidig savne dem?

Arrangementet giver et nuanceret indblik i søskendes særlige position i familien.

Sted	UC Syd, Rundetårn Degnevej 16 6705 Esbjerg Ø
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

ARRANGEMENTER SEPTEMBER 2026



ADD - personlig fortælling
og veje til mestring

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom

FREDERICIA
Tirsdag den 29. september

ADD er en opmærksomhedsforstyrrelse, der kan påvirke koncentration, struktur og overblik i hverdagen. Hos voksne kan det vise sig som indre uro, glemsomhed og udfordringer med at balancere krav og ressourcer. Samtidig rummer mange med ADD styrker som kreativitet, fleksibilitet og nytænkning.

EN AF OS-ambassadør **Anja** deler sin personlige historie om at få en ADD-diagnose sent i livet. Efter stress og udrændtheden oplevede hun store konsekvenser - særligt i arbejdslivet - hvilket blev startskuddet til en ny forståelse af sig selv og sine udfordringer. I oplægget vil Anja give indblik i, hvordan det er at leve med ADD som voksen, og hvilke strategier der kan hjælpe i hverdagen. Der vil være særligt fokus på mestring, muligheder og de veje, man kan gå for at skabe en bedre balance i livet.

Der vil være mulighed for spørgsmål, og arrangementet henvender sig til alle med interesse for ADD - både personer med ADD, pårørende og fagfolk.

Sted	Stoppestedet Fredericia Sjællandsgade 46, st.th. 7000 Fredericia
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	PsykiInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk

Når opvækst i misbrug gør livet svært
som voksen

NYBORG
Tirsdag den 29. september

Ifølge Sundhedsstyrelsen vokser 109.000 børn mellem 0-18 år op i en familie, hvor mindst én af forældrene har et alkoholmisbrug. Dette svarer til ca. 3 elever i hver skoleklasse.

Hvilke senfølger er helt normale, og hvordan kan man få et godt liv i trivsel, når rygsækken er pakket med lavt selvværd, skyld, skam, katastrofetanker og udfordringer i de fleste relationer?

En ung, der har fået hjælp i terapi, og en terapeut fra TUBA fortæller om arbejdet i terapien, der igennem samtaler og øvelser har skabt håb og mobiliseret kræfter til at nå de ønskede forandringer hen imod bedre trivsel.

HUSK at melde afbud, hvis du er forhindret.
Andre kunne få glæde af din plads...

Sted	SAJL Ringvej 1b 5800 Nyborg
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	PsykiInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk

LAD OS TALE OM PSYKISK SYGDOM

Hvordan er det at leve med ADHD, autisme, angst, depression eller andre psykiske udfordringer?

I podcasten møder du mennesker med egne erfaringer og fagpersoner, der deler viden, perspektiver og håb.

Vi taler om diagnoser, mistrivsel, recovery og det, der kan hjælpe os videre.

Scan og lyt gratis:



ARRANGEMENTER OKTOBER 2026



Når angst fylder i livet

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom

TØNDER Torsdag den 1. oktober

Angst kan ramme mennesker i alle aldre og gøre hverdagen uoverskuelig. Men hvorfor opstår angst, og hvordan støtter man bedst sig selv eller andre?

Specialsygeplejerske i psykiatri **Lone Beck** fra Lokalpsykiatri Tønder stiller skarpt på angstens mange ansigter. Hun fortæller om symptomer, årsager og om, hvordan man bedst støtter mennesker med angst.

For EN AF OS-ambassadør **Daniel Fabricius-Sommerkorn** blev fødslen af hans første barn mere kompliceret end forventet, og få måneder senere udviklede Daniel angst. I oplægget "Fra Ironman til angst - og vejen tilbage" fortæller han om sygdommens begyndelse, sin vej videre og hvordan han i dag lever et godt liv som lærer og familiefar. Han deler også mestringsstrategier og sætter fokus på emner, der stadig kan være tabu - især for mænd.

Aftenen byder både på faglig viden og personlige perspektiver, som kan give nye indsigter - uanset om du selv, som pårørende eller som fagperson kender til angst.

Sted	Lokalpsykiatri Tønder Carstensgade 6-10 6270 Tønder
Tid	18.30 - 20.30
Tilmelding	Psykinfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

Demens og livet som pårørende

KORINTH Tirsdag den 6. oktober

Mere end 100.000 danskere lever med demens. Demens er en uhelbredelig sygdom, som med tiden påvirker vigtige funktioner hos personen med demens. Hukommelse, sprog og orienteringsevne svækkes, ligesom personligheden kan ændre sig. Men hvordan håndterer man det som pårørende, når én i familien får en demenssygdom?

Ambulantsygeplejerske **Helle Akselbo** fra Lokalpsykiatri Odense arbejder til daglig med mennesker med demens. Hun vil give en generel introduktion til demensdiagnosen, hvordan sygdommen viser sig, og hvilke udfordringer den kan medføre. Desuden vil hun komme med sine bud på, hvordan man som pårørende bedst kan støtte og hjælpe en person med demens.

Efterfølgende vil en pårørende til en person med demens komme med sin personlige beretning og fortælle om erfaringerne med at håndtere hverdagen som pårørende.

Sted	Botilbud Korinth Lykkevalg 17 5600 Korinth
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	Psykinfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk



PROFESSIONEL RÅDGIVNING



Er du pårørende eller har du selv psykiske problemer og brug for en at tale med?

Så kan du ringe til PsykInfo's anonyme rådgivning!

Rådgivningen er for alle og tager udgangspunkt i dine ønsker og behov.

Ring på telefon **99 44 45 46**

Telefonen har åbent hverdage kl. 9.30 - 14.30
(torsdag kl. 13.30 - 17.30)

Du kan også booke tid til en samtale hos os eller møde op i vores åbne rådgivning i en lokalpsykiatri nær dig.



PsykInfo
Psykiatrisk Informationscenter

NATUR & PSYKE: Svampetur i Marbæk Plantage

ESBJERG
Onsdag den 7. oktober

Forskning viser, at når vi opholder os i naturen, så gavner det både vores fysiske og psykiske helbred. Naturen giver os en pause fra alle de indtryk, muligheder og valg, som findes i vores almindelige dagligdag.

Naturvejleder og socialpædagog **Benny Jensen** og svampekyndige **Inger Kaxe** tager deltagerne med på svampetur til Marbæk Plantage. I Marbæk satser vi på, at der er mange kantareller og forskellige rørhatte. Måske er vi også heldige at finde den store rørhat Karl Johan. De giftige svampe, som der findes flest af, står smukt i skovbunden, og dem vil der blive rig mulighed for at navnebestemme og beundre.

Medbring kurv og en lille kniv. Som afslutning kan I nyde jeres medbragte drikkevarer, og de svampekyndige guider vil sortere alle svampene, inden de kan tages med hjem. Der vil også blive mulighed for at få nogle gode opskrifter til tilberedningen.

Sted	Marbækgård Marbækgårdsvej 1 6710 Esbjerg V
Tid	13.00 - ca. 15.30
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

ARRANGEMENTER OKTOBER 2026



NATUR & PSYKE:

Svampetur i Dyrehaven på Hindsgavl-halvøen



Onsdag den 14. oktober

For mange mennesker kan det være afstressende og helbredende at opholde og bevæge sig i naturen. Humøret, stemningen og følelserne bliver påvirket, og det giver øget livskvalitet.

Naturvejleder og socialpædagog **Benny Jensen** og svampekyndige **Inger Kaxe** tager deltagerne med på svampetur i Dyrehavens skove på Hindsgavl-halvøen. Vi skal igen i år på jagt efter de spiselige svampe som foranderlig skelhat, rabarber-parasolhat, brunstokket rørhat, og er vi heldige, så finder vi den store rørhat Karl Johan. De giftige svampe, som der findes flest af, står smukt i skovbunden, og dem vil der blive rig mulighed for at navnebestemme og beundre.

Medbring kurv og en lille kniv. Som afslutning kan I nyde jeres medbragte drikkevarer, og de svampekyndige guider vil sortere alle svampene, inden de kan tages med hjem. Der vil også blive mulighed for at få nogle gode opskrifter til tilberedningen.

Sted	Dyrehaven p-pladsen ved Galsklintvej/Granhækken ("Femvejen") 5500 Middelfart
Tid	13.00 - ca. 15.30
Tilmelding	PsyInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

ADHD i hverdagen:
forståelse, struktur og
mestring



Torsdag den 22. oktober

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom

Kom til en spændende aften, hvor vi sætter fokus på hvilke metoder og strategier der, udover medicin, kan understøtte personer med ADHD og ADD.

Psykiater og overlæge **Monika Pankiewicz** fra Psykiatrisk Afdeling i Aabenraa fortæller om, hvordan man kan arbejde med struktur, overblik og mestring i hverdagen, når koncentration, energi og impulser udfordrer. Hun deler konkrete råd og erfaringer, som både mennesker med ADHD og deres pårørende kan bruge.

EN AF OS-ambassadør **Dorthe Clausen**, mor til to teenagepiger med ADHD, deler sine personlige erfaringer med en hverdag, hvor diagnoser ændrer familielivet og stiller nye krav til forælderrollen. Hun fortæller om udfordringer i skolelivet og om at skabe en balanceret hverdag, når det til tider kan føles som om, man står i midten af en tornado.

Aftenen henvender sig til fagfolk, pårørende og alle med interesse for ADHD og psykisk trivsel.

Sted	Frivillighedens Hus Perlegade 50 6400 Sønderborg
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	PsyInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

ARRANGEMENTER OKTOBER 2026



Ingen mennesker er ens
- heller ikke på arbejds-
markedet



AABENRAA

Tirsdag den 27. oktober

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom

Denne aften sætter fokus på arbejdslivet og giver inspiration til, hvordan vi sammen kan bidrage til en hverdag, hvor forskelle forstås og anerkendes som en styrke - og hvor vi ser og bruger hinandens ressourcer.

Konsulent i PsykInfo **Lene Gilsaa** indleder med et kort oplæg med afsæt i sine erfaringer fra samarbejder med både virksomheder og mennesker med psykiske udfordringer. Hun peger på, hvordan gode rammer kan omsættes til praksis, og hvilke gevinster det kan give for både arbejdspladsen og den enkelte.

Herefter kan du møde EN AF OS-ambassadørerne **Søren Ingemann, Britta Pedersen og Michelle Kristensen**, som deler deres erfaringer fra arbejdslivet og fortæller om udfordringer, men også om hvad der gør en forskel, når arbejdspladser møder mennesker med tillid, fleksibilitet og forståelse. De lever henholdsvis med bipolar lidelse, PTSD og ADHD.

Sted	Auditoriet, Sygehus Sønderjylland Psykiatrisk Afdeling, indgang B Kresten Phillipsens Vej 15, 6200 Aabenraa
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

Bipolar lidelse - ikke kun et spørgsmål om at
være oppe eller nede



ONLINE

Onsdag den 28. oktober

Bipolar lidelse er en psykisk sygdom, der er kendetegnet ved markante svingninger i stemningsleje og aktivitetsniveau.

Personer med bipolar lidelse oplever perioder med mani eller hypomani samt depressive episoder, som kan påvirke både hverdagsliv, relationer og arbejdsevne. Sygdommen blev tidligere kaldt mani-depressiv sygdom.

På dette webinar giver overlæge **Claus H. Sørensen** fra Psykiatrisk Afdeling Odense en introduktion til bipolar lidelse og dens historiske udvikling. Han gennemgår de typiske symptomer, hvordan sygdommen diagnosticeres, samt hvilke behandlingsmuligheder der findes i dag. Derudover sættes fokus på sammenhængen mellem bipolar lidelse og andre psykiske udfordringer som angst, ADHD og misbrug.

Webinaret henvender sig til personer med egen erfaring, pårørende og andre med interesse for emnet.

Tid	Webinaret vises ikke live. Alle tilmeldte får på datoen en mail med link til webinaret, som derefter vil være tilgængeligt i 14 dage.
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

ARRANGEMENTER OKTOBER 2026



Skolefravær

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom

➤ **VARDE**
Torsdag den 29. oktober

Skolefravær kan have mange forskellige årsager – både personlige, sociale og faglige. De fleste børn kommer igennem skolen på godt og ondt, men nogle oplever, at hverdagen bliver svær.

Når et barn har det svært i skolen, viser det os, der er omkring barnet – forældre, lærere og fagfolk – hvor vi skal sætte ind med støtte, forståelse og samarbejde. Vores opgave er at hjælpe dem til at opleve samhørighed, kompetence og autonomi, så de kan trives og udvikle sig – også når det er udfordrende.

EN AF OS-ambassadør **Victor Holten** deler sin personlige historie om skolefravær og vejen tilbage til trivsel og et godt job. Konsulent i PsykInfo **Lars Nielsen** sætter fokus på sundhed, trivsel, sårbarhed og betydningen af diagnoser i børns skoleliv.

HUSK at melde afbud, hvis du er forhindret.
Andre kunne få glæde af din plads...

Sted	Dalgashus Dalgasvej 35 6800 Varde
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

Personlighedsforstyrrelser

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom

➤ **TOMMERUP**
Torsdag den 29. oktober

Der findes flere forskellige typer af personlighedsforstyrrelser, og der er ofte et vist overlap mellem dem.

Fælles for alle personlighedsforstyrrelser er, at man kan arbejde med de forskellige udfordringer og blive bedre til at håndtere dem i det daglige.

Socialrådgiver **Bente Foged** og psykolog **Jacob Bredtoft**, Afsnit for Psykoterapi på Psykiatrisk Afdeling i Aabenraa, fortæller om, hvad personlighedsforstyrrelser dækker over, hvilke udfordringer man kan opleve, og hvilken behandling der kan tilbydes i psykiatrien.

Efterfølgende vil EN AF OS-ambassadør **Daniella Liechtenstein** fortælle sin personlige beretning om at leve med personlighedsforstyrrelsen borderline.

Sted	Psykiatricenter Vestervangen Vestervangen 100 5690 Tommerup
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

Psykisk sygdom **kureres** ikke med tavshed.

Hvordan vælger du at møde din kollega, når han eller hun kommer tilbage efter psykisk sygdom?

Få konkrete råd til, hvordan du kan åbne for snakken om psykiske problemer
– måske er det lettere, end du tror:
www.sst.dk/en-af-os/Psykiske-problemer-paa-arbejdet

SUNDHEDSSTYRELSEN

EN AF OS

*Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom*

ARRANGEMENTER NOVEMBER 2026



Demens og livet som pårørende

SØNDERSØ
Onsdag den 4. november

Mere end 100.000 danskere lever med demens. Demens er en uhelbredelig sygdom, som med tiden påvirker vigtige funktioner hos personen med demens. Hukommelse, sprog og orienteringsevne svækkes, ligesom personligheden kan ændre sig. Men hvordan håndterer man det som pårørende, når én i familien får en demenssygdom?

Ambulantsygeplejerske **Helle Akselbo** fra Lokalpsykiatri Odense arbejder til daglig med mennesker med demens. Hun vil give en generel introduktion til demensdiagnosen, hvordan sygdommen viser sig, og hvilke udfordringer den kan medføre. Desuden vil hun komme med sine bud på, hvordan man som pårørende bedst kan støtte og hjælpe en person med demens.

Efterfølgende vil en pårørende til en person med demens komme med sin personlige beretning og fortælle om erfaringerne med at håndtere hverdagen som pårørende.

Sted	Søndersø Rådhus Tingstedet, Vesterled 8 5471 Søndersø
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	PsykiInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk

Følg PsykiInfo på
Facebook, Instagram
og LinkedIn



Formålet er at formidle information
om psykiske sygdomme
og psykisk sundhed
samt dele øjeblikke
fra PsykiInfo's hverdag.

Kom og vær med

ARRANGEMENTER KONFERENCE PÅ KOLDINGHUS



Når følelser gør ondt – selvskade hos børn og unge

➤ **KOLDING**
Torsdag den 5. november

Selvskade blandt børn og unge er et stigende og alvorligt problem, som i dag berører både familier, skoler og fagprofessionelle. Bag selvskadende adfærd ligger ofte stærke og svære følelser, som kan være vanskelige at rumme og sætte ord på. Vi sætter fokus på, hvordan disse følelser opstår, og hvordan de kan udvikle sig til selvskade. Gennem oplæg fra en række eksperter belyses fænomenet fra flere perspektiver med det formål at skabe større forståelse og give konkrete indsigter til håndtering i praksis. Konferencen henvender sig bredt til skoler, kommuner og alle med interesse for børn og unges trivsel.

PROGRAM

Kl. 9.00 Morgenmad

Kl. 9.30

**Velkomst v. stabsdirektør Anne Mette Vind,
Region Syddanmark**

Kl. 9.40

Bag selvskaden – ungdom, følelser og vejen til mentalisering, v. børne- og ungdomspsykiater Kathrine Nikolajsen
Ungdommen er en periode med stormvejr og solskin, hvor alt er i bevægelse: Kroppen, hjernen, følelserne, relationerne og forståelsen af én selv. Når vi ser på unge gennem et mentaliseringsbaseret perspektiv, bliver det tydeligt, hvordan udvikling, følelser, relationer og identitet væves sammen – og hvordan sammenbrud i mentalisering kan føre til handlinger som selvskade. Når vi møder unge mentaliserende – nysgerrigt, ikke-dømmende og med fokus på deres indre oplevelsesverden – giver vi dem mulighed for at udvikle sig, forstå sig selv og skabe nye veje ud af smerte.

Kathrine Nikolajsen er speciallæge i børne- og ungdomspsykiatri og specialist i psykoterapi med fokus på mentaliseringsbaseret terapi til unge. Hun har arbejdet i ungdomspsykiatrien siden 2017, har privat praksis siden 2026 og er tilknyttet Center for Mentalisering.

Kl. 10.30

**Den personlige beretning v. EN AF OS-ambassadør
Rikke Brinck**

I mange år kæmpede Rikke med selvskade. Når følelserne blev for stærke og for svære at holde på afstand, blev selvskaden en måde at holde sig i live på. Heldigvis havde livet andet at byde på, og hun fandt en anden vej.

Kl. 11.00 Lille kaffepause

Kl. 11.10

**Hvordan forstår vi selvskade hos børn og unge
v. psykolog Tine Busk**

Selvskade kan forstås som en bevidst og tilsigtet handling rettet mod at gøre fysisk eller psykisk skade på sig selv.

ARRANGEMENTER KONFERENCE PÅ KOLDINGHUS



Selvskade kan komme til udtryk på flere måder, og kan forstås som en mestringsstrategi, der hjælper med at håndtere og regulere svære tanker og følelser. Selvskade medfører ofte følelser af skam, skyld og tristhed. Det betyder, at den selvskadende adfærd på samme tid både kan give lindring til svære ting i livet og kan føre til, at udfordringerne i livet bliver større.

Tine Busk arbejder som børnefaglig leder i Somenta (tidligere Foreningen Spiseforstyrrelser og selvskade). Hun arbejder med faglig udvikling, supervision, undervisning og terapi.

Kl. 12.00 Frokost

Kl. 12.45

Praksisrelaterede erfaringer og dilemmaer i samarbejdet med unge med selvskadende adfærd i en skolekontekst v. rektor Anja Pedersen og trivselskoordinator Malene Andresen fra Kolding HF & VUC

Med udgangspunkt i konkrete erfaringer sættes der fokus på, hvordan skoler og uddannelsesinstitutioner kan møde og støtte unge, der selvskader, samt hvilke overvejelser og handlemuligheder der opstår i samarbejdet mellem den unge, skolen og øvrige relevante aktører.

Oplægget vil bl.a. behandle dilemmaer i samarbejdet med unge med selvskadende adfærd samt skolens praksis, procedurer og organisatoriske rammer i relation til støtte og håndtering af selvskade blandt elever og studerende.

Kl. 13.35 Kaffe og kage

Kl. 13.50

Når selvskade rammer familien v. EN AF OS-ambassadør Frits Lykke

Den store lykke kom i juli 1983, da Camilla blev født – en af livets største glæder. Senere blev hun ramt af borderline, og selvskade blev gennem en årrække en del af familiens hverdag. Mange har siden spurgt Frits, om han ville ønske denne erfaring ugjort. Svaret er både ja og nej. Ja, fordi ingen ønsker lidelse for sit barn. Nej, fordi erfaringen har givet ham en dybere forståelse af mennesker, sårbarhed og betydningen af det liv, vi deler med hinanden.

Kl. 14.20

Hvad sker der, når selvskaden går digitalt og bliver et fælles tredje, v. socialdiakon Xenia Svensson

Oplægget tager os igennem det digitale livs udvikling og gennem de dynamikker, der ses, når selvskaden går digitalt på godt og ondt. I denne sammenhæng præsenteres de tendenser, der ses på sociale medier, og hvordan vi skal forstå selvskadens kompleksitet, når den bliver metoden til fællesskab og identitet.

Xenia Svensson arbejder med spiseforstyrrelse, selvskade og det digitale aspekt i forståelsen af mennesker. Som forfatter og foredragsholder formidler hun viden om nutidens ungdom og den digitale tidsalders faldgruber.

Kl. 15.10

Afrunding og tak for i dag v. centerleder Ulla Lindgren, PsykInfo

Sted	Koldinghus, Koldinghus 1, 6000 Kolding
Tid	9.00 - 15.15
Pris	650 kr. inkl. moms
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

ARRANGEMENTER NOVEMBER 2026



Når kroppen larmer:
Forstå funktionelle lidelser



Torsdag den 12. november

Funktionelle lidelser rammer omkring 10 % af befolkningen, og for cirka 1 % er symptomerne så alvorlige, at der er behov for specialiseret behandling. Tidligere er mange blevet afvist i sundhedssystemet, og nogle er endda blevet mistænkt for at snyde, lyve eller være indbildt syge.

I dag ved forskningen langt mere om denne komplekse sygdomstilstand, som kan påvirke både kroppen og psyken og give symptomer fra flere forskellige organer.

Lene Toscano, ledende overlæge ved Center for Funktionelle Lidelser, har mange års erfaring med både behandling og formidling af den nyeste viden på området. I foredraget giver hun indsigt i sygdommens årsager og symptomer og deler den aktuelle viden om, hvordan man kan forebygge og håndtere tidlige tegn på funktionel lidelse.

Sted	Nørremark Bibliotek Nørremark Center 10 7100 Vejle
Tid	18.30 - 20.30
Tilmelding	Psykinfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

Dit åndedræt er dit stærkeste
reguleringsværktøj



Torsdag den 12. november

Få indsigt i, hvordan vi grundlæggende er designet til at trække vejret – og hvordan du med enkle åndedrætsøvelser kan regulere dit nervesystem i en travl og stresspåvirket hverdag.

Aftenens oplægsholder er åndedrætsterapeut **Yvonne Luff Gottfredsen**, som har erfaring i at arbejde med borgere, der oplever angst, depression, stress og andre former for mental mistrivsel.

Du lærer, hvordan åndedrættet kan dæmpe speederen, aktivere bremsen og skabe mere ro, overskud og balance i hverdagen. Du får konkrete øvelser med hjem, som du kan bruge med det samme til at skabe større ro, nærvær og regulering.

HUSK at melde afbud, hvis du er forhindret.
Andre kunne få glæde af din plads...

Sted	Lokalpsykiatri Haderslev Sundhedscenter Haderslev, Mødelokale 1 Clausensvej 25, 6100 Haderslev
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	Psykinfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

ARRANGEMENTER NOVEMBER 2026



Når hverdagen kræver mere
- om ADHD og mestring

KOLDING
Tirsdag den 17. november

ADHD er en neuropsykiatrisk tilstand, der påvirker opmærksomhed, aktivitetsniveau og impuls kontrol. Det kan vise sig som uro, koncentrationsbesvær og udfordringer med struktur i hverdagen, men også som energi, kreativitet og handlekraft.

Denne aften sætter vi fokus på ADHD og giver både viden og konkrete redskaber til hverdagen. **Marianne Sørensen**, sygeplejerske i Lokalpsykiatri Vejle, vil indlede med at forklare, hvad ADHD er, og hvordan det kan komme til udtryk hos både børn, unge og voksne.

Lars Nielsen, konsulent i PsykInfo, vil herefter dele ud af sine praktiske erfaringer og give konkrete anvisninger til, hvordan man som person med ADHD - og som pårørende - kan skabe mere struktur, overblik og trivsel i hverdagen.

Der vil være mulighed for at stille spørgsmål undervejs, og arrangementet henvender sig til alle, der ønsker større indsigt i ADHD og redskaber til at håndtere de udfordringer, der kan følge med.

Sted	Kolding Bibliotek Slotssøvejen 4 6000 Kolding
Tid	18.30 - 20.30
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

Når opvækst i misbrug gør livet svært
som voksen

ODENSE
Onsdag den 18. november

Ifølge Sundhedsstyrelsen vokser 109.000 børn mellem 0-18 år op i en familie, hvor mindst én af forældrene har et alkoholmisbrug. Dette svarer til ca. 3 elever i hver skoleklasse.

Hvilke senfølger er helt normale, og hvordan kan man få et godt liv i trivsel, når rygsækken er pakket med lavt selvværd, skyld, skam, katastrofetanker og udfordringer i de fleste relationer?

En ung, der har fået hjælp i terapi, og en terapeut fra TUBA fortæller om arbejdet i terapien, der igennem samtaler og øvelser har skabt håb og mobiliseret kræfter til at nå de ønskede forandringer hen imod bedre trivsel.

Sted	Psykiatrisk Afdeling Odense Auditoriet, indgang 220 A J.B. Winsløvs Vej 18, 5000 Odense C
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk



Et godt liv med skizofreni



MIDDELFART

Torsdag den 19. november

Skizofreni er en kompleks psykisk sygdom, der ofte er omgærdet af tabu, fordomme og misforståelser.

Typiske symptomer på sygdommen kan være høre- og synshallucinationer og vrangforestillinger, men også angst, isolation og ensomhed.

Erfaringskonsulent **Mie Jespersen**, der lever med paranoid skizofreni, og udviklingssygeplejerske **Lene Rosenly** fra Psykiatrisk Afdeling Odense vil i en dialog uddybe nogle af deres erfaringer og fortælle om de udfordringer, der kan opleves i forbindelse med sygdommen.

Mie og Lene har kendt hinanden siden 2012, hvor Mie startede i behandling for sin sygdom. Efterfølgende har de etableret et tæt kollegialt samarbejde, hvor de sammen holder oplæg om skizofreni og belyser sygdommen både fra et patient- og et behandlerperspektiv.

Oplægget har fokus på, hvordan man kan leve et godt liv med skizofreni.

Sted	Psykiatrisk Afdeling Middelfart Caféen Østre Hougvej 70, 5500 Middelfart
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	PsykiInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk



Børn og unge som pårørende

Mange ting kan ændre sig, når en eller begge forældre får en psykisk sygdom. Mor eller far kan blive træt og fraværende, blive anspændt og irriteret eller have let ved at blive vred og ked af det.

I PsykiInfo har vi stor erfaring med familiesamtaler og børne- og ungesamtaler. Desuden har vi et kursustilbud til børn/unge.

Vores tilbud er gratis, vi fører ikke journal og kræver ikke henvisning.

Ring til os i PsykiInfo på tlf. 99 44 45 46.

PsykiInfo - 25 år med viden, håb og samtaler



JUBILÆUM

Staldgårdsgade i Vejle
2001 - 2011



Teglårdsparken i Middelfart
2011 - 2018



Lille Grundet Hulvej i Vejle
2018 -



PsykiInfo juni 2026



ARRANGEMENTER DECEMBER 2026



Skolefravær

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom

➤ **SVENDBORG**
Tirsdag den 1. december

Skolefravær kan have mange forskellige årsager – både personlige, sociale og faglige. De fleste børn kommer igennem skolen på godt og ondt, men nogle oplever, at hverdagen bliver svær.

Når et barn har det svært i skolen, viser det os, der er omkring barnet – forældre, lærere og fagfolk – hvor vi skal sætte ind med støtte, forståelse og samarbejde. Vores opgave er at hjælpe dem til at opleve samhørighed, kompetence og autonomi, så de kan trives og udvikle sig – også når det er udfordrende.

EN AF OS-ambassadør **Victor Holten** deler sin personlige historie om skolefravær og vejen tilbage til trivsel og et godt job. Konsulent i PsykInfo **Lars Nielsen** sætter fokus på sundhed, trivsel, sårbarhed og betydningen af diagnoser i børns skoleliv.

HUSK at melde afbud, hvis du er forhindret.
Andre kunne få glæde af din plads...

Sted	Kursuscenter Impuls Skovbrynet 1C 5700 Svendborg
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

Venskaber og skizofreni

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom

➤ **ODENSE**
Onsdag den 2. december

Hver 10. dansker lever med en psykisk sygdom, og selvom nogle oplever ensomhed eller har få sociale relationer, så har mange et godt netværk af familie, pårørende og venner omkring sig. Men hvordan påvirkes et venskab, når den ene lever med skizofreni?

Liva og **Kerstine** inviterer publikum ind i en ærlig samtale om venskab, psykisk sygdom og støtte. EN AF OS-ambassadør Kerstine lever med skizofreni, og Liva er veninden, der har fulgt hende gennem gode og svære perioder.

Sammen fortæller de om de udfordringer, sygdommen kan skabe i et venskab, men også om det, der har gjort relationen stærk. Hvordan mærkes sygdommen af omgivelserne? Hvordan passer man på sig selv som ven? Og hvad hjælper, når den anden har det svært?

Arrangementet giver et personligt og nuanceret indblik i venskabets betydning, når psykisk sygdom er en del af livet.

Sted	Psykiatrisk Afdeling Odense Auditoriet, indgang 220 A J.B. Winsløvs Vej 18, 5000 Odense C
Tid	19.00 - 21.00
Tilmelding	PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

Styrk mødet med patienter med psykisk lidelse i somatikken

Hvordan møder vi patienter med psykiske lidelser på en måde, der skaber trykthed, bedre samarbejde og højere kvalitet i behandlingen?

PsykiInfo og EN AF OS-ambassadørerne tilbyder gratis undervisning til somatiske afdelinger, hvor sundhedsprofessionelle får viden og konkrete redskaber til brug i mødet med patienter med psykisk lidelse. Undervisningen tager udgangspunkt i både faglige erfaringer og personlige fortællinger fra en tidligere patient, som deler sine oplevelser med at være patient i det somatiske sundhedsvæsen.

Erfaringer fra afdelinger, der har modtaget undervisningen, peger på, at øget forståelse for psykisk sygdom kan styrke kvaliteten i behandlingen, forbedre kommunikationen og skabe mere trygge patientforløb for både patienter og personale.

En evaluering viser, at undervisningen giver sundhedsprofessionelle i somatikken bedre forudsætninger for mødet med patienter med psykiske lidelser – og kan bidrage til mindre stigmatisering i sundhedsvæsenet.

I får blandt andet:

- Konkrete værktøjer til mødet og kommunikationen med patienter
- Inspiration til at møde den næste patient på en ny måde
- Viden om afstigmatiserende tilgange i klinisk praksis
- En tilgang, der kan forebygge misforståelser, konflikter og stigmatisering.



Scan QR-koden og se filmen, hvor cheflæge Ulf Hørlyk fra Fælles Akutmodtagelse på Esbjerg og Grindsted Sygehus og EN AF OS-ambassadør Dagmar fortæller, hvordan undervisning fra EN AF OS kan styrke mødet med patienter med psykisk lidelse i somatikken.

SUNDHEDSSTYRELSEN
EN AF OS

*Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom*

Vores tilbud er gratis

Hvis du har spørgsmål eller ønsker at booke et besøg, kan du kontakte PsykiInfo-konsulent Liselene Pedersen på psykiinfo@rsyd.dk eller telefon: 99 44 45 46.

FORENINGERNES EGNE ARRANGEMENTER Efterår 2026

Ved spørgsmål til arrangementerne skal der rettes henvendelse til den enkelte forening.
Se foreningernes kontaktoplysninger på side 38-41



AUGUST

Åben pårørendecafé den første tirsdag i hver måned

Dato Tirsdag den 4/8, 1/9, 6/10, 3/11 og 1/12
Sted Psykiatrisk Afdeling, Nordbanen 5, 1.sal.
7100 Vejle - Mødelokale 10.055/10.056
Tid 19.00 - 21.00
Tilmelding Ikke nødvendig
Arrangør Bedre Psykiatri Vejle

Autisme - hvordan kan vi forstå den? Psykoterapeut Lene Brøndum Madsen fortæller om kendetegnene ved autisme og om, hvad der er hjælpsomt at vide, når vi omgås, hjælper eller lever sammen med mennesker med autisme. Lene tager afsæt i sin egen historie.

Dato Tirsdag den 18. august
Sted Bygningen, Vejle Kulturhus,
Ved Anlægget 14B, 7100 Vejle
Tid 19.00 - 21.00
Tilmelding bedrepsykiatrivejle.nemtilmeld.dk/
Arrangør Bedre Psykiatri Vejle

SEPTEMBER

Skriveterapi: Når tankerne bliver mange, og hverdagen føles tung, kan det hjælpe at sætte ord på det der fylder. Skrivning skaber et terapeutisk rum, hvor du kan give slip, finde klarhed og mærke dig selv igen.

Dato Søndag den 27/9, 11/10, 25/10, 1/11 og 15/11
Sted Det Gamle Posthus,
Banegårdspladsen 8, 6000 Kolding
Tid 13.00 - 16.00
Tilmelding kolding@bedrepsykiatri.dk
- læs mere på bedrepsykiatri.dk
Arrangør Bedre Psykiatri Kolding

Samtalegruppe efterår 2026

Dato Tirsdag den 22/9, 29/9, 6/10, 20/10, 27/10, 3/11, 17/11 og 24/11
Sted KUC Kolding, Ågade 27, 6000 Kolding
Tid 19.00-21.00
Tilmelding kolding@bedrepsykiatri.dk
Arrangør Bedre Psykiatri Kolding





OKTOBER

**Pårørendecafé: Skolefravær
- v. EN AF OS-ambassadør Victor Holten og
konsulent Lars Nielsen fra PsykInfo**

Dato Torsdag den 1. oktober
Sted Sundhedscenter, parterre, Clausensvej 25,
6100 Haderslev
Tid 19.00 - 21.00
Tilmelding www.psykinfo.regionsyddanmark.dk
Arrangør Arbejdsgruppen for Pårørendecafé fra
Selvhjælp Haderslev, SIND, Bedre Psykiatri,
Haderslev Kommune, Lokalpsykiatrien
og PsykInfo Haderslev

**Bipolar og velfungerende - om betydningen af
at blive mødt ligeværdigt.
Foredrag med Karoline Gjølund, som er mor
til 3 heraf 2 med autisme, folkeskolelærer på
fuld tid og lever med bipolar lidelse**

Dato Onsdag den 7. oktober
Sted Tingstedet, Vestergade 8, 5471 Søndersø
Tid 19.00 - 21.00
Tilmelding nordfyn@bedrepsykiatri.dk
Arrangør Bedre Psykiatri Nordfyn

OKTOBER

**Pårørendecafé: Når kærlighed og tab følges
ad: At være pårørende til én med psykisk
sygdom v. konsulenter Hanne Elisabeth Bro
og Dorthe Borup Laugesen samt Bente og Ole**

Dato Tirsdag den 20. oktober
Sted Sundhedscenter, parterre, Clausensvej 25,
6100 Haderslev
Tid 19.00 - 21.00
Tilmelding www.psykinfo.regionsyddanmark.dk
Arrangør Arbejdsgruppen for Pårørendecafé fra
Selvhjælp Haderslev, SIND, Bedre Psykiatri,
Haderslev Kommune, Lokalpsykiatrien
og PsykInfo Haderslev





NOVEMBER

Livet i undtagelsestilstand: Når særlige behov og psykisk sårbarhed er en del af hverdagen. Foredragsholder Dorte Stieper tegner, med afsæt i sin egen historie og cases fra sine bøger, et portræt af, hvad det indebærer at være forældre til børn/unge med særlige behov og psykisk sårbarhed.

Dato Onsdag den 4. november
Sted Bygningen, Vejle Kulturhus,
 Ved Anlægget 14B, 7100 Vejle
Tid 19.00 - 21.00
Tilmelding bedrepsykiatrivejle.nemtilmeld.dk/
Arrangør Bedre Psykiatri Vejle

Når belastning og stress bliver til depression. Foredrag v. Michael Wichmann Pedersen om, hvordan stress og depression manifesterer sig og vigtigheden af at lære sig selv at kende for at holde belastningen fra døren.

Dato Onsdag den 11. november
Sted Tingstedet, Vestergade 8, 5471 Søndersø
Tid 19.00 - 21.00
Tilmelding nordfyn@bedrepsykiatri.dk
Arrangør Bedre Psykiatri Nordfyn



Ny hjemmeside om selvskade

Region Syddanmark har samlet viden og konkrete råd til forældre og pårørende til børn og unge, der selvskader.

Du kan bl.a. læse om:

- hvorfor nogle unge selvskader
- hvordan du taler med dit barn om det svære
- hvordan du passer på både dit barn og dig selv

På siden finder du også pjecen SÅR BAR, lydfiler, konkrete redskaber og en animationsvideo til pårørende.

Scan QR-koden og find mere her:





BRUGER- OG PÅRØRENDEFORENINGER



Foreninger eller organisationer inden for psykiatriområdet er velkomne til at kontakte PsykiInfo for at høre om mulighederne for at komme med i denne oversigt.

Du kan læse mere om foreningernes tilbud og aktiviteter på deres hjemmesider.

ADHD-foreningen Syddjylland

Forperson Jens Peter Ravn

Syddjylland@adhd.dk

adhd.dk/lokalafdeling/syddjylland

ADHD-foreningen Fyn & Omegn

Forperson Nina Øhlenschläger

Tlf. 91 93 90 84 eller fyn@adhd.dk

adhd.dk/lokalafdeling/fyn/

ADHD-foreningen Sønderborg

Formand Martin Schütt

Tlf. 50 10 16 15 eller soenderborg@adhd.dk

adhd.dk/lokalafdeling/soenderborg

Alzheimerforeningen - Lokalforening Vejle

Formand Lars Hansen

Tlf. 40 87 48 49 eller gotfredconsult@gmail.com

alzheimer.dk/lokalt/region-syddanmark/lokalforeninger/trekantomraadet/

Alzheimerforeningen - Lokalforening Sydvest

Forperson Hanne Knudsen

Tlf. 21 62 10 11 eller hhhe@knudsen.mail.dk

alzheimer.dk/lokalt/region-syddanmark/lokalforeninger/sydvest/

Alzheimerforeningen - Lokalforening Fyn

Forperson Mette Friis

Fyn@alzheimer.dk

www.alzheimer.dk/lokalt/region-syddanmark/lokalforeninger/fyn/

Angst og StressForeningen - Region Syddanmark

Daglig leder Marie Sørs Andersen

Tlf. 42 92 02 96 eller marie@angststress.dk

angststress.dk

Autismeforeningen - Kreds Sønderjylland

Kredsformand Malene Jørgensen

malenej@autismeforening.dk

autismeforening.dk/soenderjylland

Autismeforeningen - Kreds Trekanten

Kredsformand Lotte Bjerreskov Nielsen

Tlf. 50 21 95 98 eller trekanten@autismeforening.dk

autismeforening.dk/trekanten

Autismeforeningen - Kreds Fyn

Kredsformand Brian Nielsen

Tlf. 20 62 03 37 eller BrianNi@autismeforeningen.dk

autismefyn.dk

Autismeforeningen - Kreds Sydvestjylland

Kredsformand Jeanette Sørensen Grimm

sydvest@autismeforening.dk

Autisme Ungdom Fyn

Forperson Naja Kirstine Føste

Tlf. 21 89 50 87 eller fyn@autismeungdom.dk

autismeungdom.dk/lokalafdeling-fyn



Autisme Ungdom Syd- og Sønderjylland

Forperson Madi Himmelstrup
sydsonder@autismeungdom.dk
autismeungdom.dk/lokalafdeling-sonderjylland

Bedre Psykiatri - Aabenraa/Tønder

Forperson Torben Poczkaj
Aabenraa-toender@bedrepsykiatri.dk
bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/aabenraa

Bedre Psykiatri - Assens/Faaborg-Midtfyn

Forperson Maria Larsen
Afm@bedrepsykiatri.dk
www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/assens

Bedre Psykiatri - Haderslev

Formand Tina Møller
imma@mail.tele.dk
bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/haderslev

Bedre Psykiatri - Kolding

Formand Sussi Krogsholm eller
næstformand Helle N. Andersen
kolding@bedrepsykiatri.dk
bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/kolding

Bedre Psykiatri - Nordfyn

Formand Heidi Andersen
Tlf. 40 28 72 92 eller nordfyn@bedrepsykiatri.dk
bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/nordfyn

Bedre Psykiatri - Odense

Forperson Ann-Marit Ulvund
odense@bedrepsykiatri.dk
bedrepsykiatri-lokal.dk/odense

Bedre Psykiatri - Sønderborg

soenderborg@bedrepsykiatri.dk
bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/soenderborg

Bedre Psykiatri - Varde

Formand Tove Andreasen
Varde@bedrepsykiatri.dk
www.bedrepsykiatri.dk/varde/

Bedre Psykiatri - Vejle

Forperson/koordinator Karin Birch Lange
Tlf. 21 26 82 28 eller vejle@bedrepsykiatri.dk
bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/vejle

Depressionsforeningen - Region Syddanmark

Svend Olsen
Tlf. 40 28 31 27 eller svendolsen@mail.dk
depressionsforeningen.dk

Depressionsforeningen - Esbjerg

Hanne Müller
Tlf. 53 52 18 38 eller
Hanne@depressionsforeningen.dk
depressionsforeningen.dk

Depressionsforeningen - Haderslev - Solcellen

Merete Lysgaard Hansen
Tlf. 22 83 80 35 eller mebehansen@outlook.dk



Depressionsforeningen - Odense

Svend Olsen

Tlf. 40 28 31 27 eller svendolsen@mail.dk

Depressionsforeningen - Sønderborg

Thomas Fedders

Tlf. 60 57 67 65 eller nenvarq@hotmail.com

Depressionsforeningen - Vejle

Frederik Brejl

Tlf. 91 89 88 88 eller fbrej@live.dk

Galebevægelsen i Region Syddanmark

Lars Jensen

Tlf. 28 81 64 32 eller larsjensen@existential-institute.dk

Landsforeningen for PTSD-ramte & pårørende

Formand Per Laudrup Jørgensen

info@lptsd.dk

lptsd.dk

**Landsforeningen for PTSD-ramte & pårørende
- afdeling Odense**

Kontakt.odense@lptsd.dk

www.lptsd.dk

**Landsforeningen for PTSD-ramte & pårørende
- afdeling Vejle**

Kontakt.vejle@lptsd.dk

www.lptsd.dk

**Landsforeningen for PTSD-ramte og pårørende
- afdeling Haderslev**

Kontakt.haderslev@lptsd.dk

www.lptsd.dk

**LAP - Landsforeningen Af nuværende og
tidligere Psykiatribrugere - Region Syddanmark**

Formand Lars Kristensen

Tlf. 29 84 04 07 eller lars@lap.dk

lap.dk

OCD-foreningen - Lokalgruppe Esbjerg

Tina Flindt

Tlf. 30 17 25 10 eller tina.flindt@ocdforeningen.com

ocd-foreningen.dk

OCD-foreningen - Lokalgruppe Svendborg

Søren Rossé Segel

Tlf. 25 61 80 35 eller soren.segel@ocdforeningen.com

ocd-foreningen.dk

OCD-foreningen - Lokalgruppe Vejle

Jacob Ravnskjær Hansen

Tlf. 60 37 84 82 eller jacob.hansen@ocdforeningen.com

ocd-foreningen.dk

SIND - Aabenraa

Lokalformand Mette Korntved Schmidt

Aabenraa@sind.dk

sind.dk/aabenraa

SIND - Billund

Lokalformand Tove Thisgaard Sørensen

Tlf. 22 88 37 11 eller tovetthisgaard@hotmail.com

sind.dk/billund

SIND - Fredericia

Lokalformand Malene Paloposki

fredericia@sind.dk

sind.dk/fredericia



SIND - Fyn

Lokalformand Bjarne Christensen
Tlf. 24 40 04 11 eller fyn@sind.dk
sind.dk/fyn

SIND - Haderslev

Lokalformand Kirstine Jensen
Tlf. 40 51 54 50 eller kirstine57@hotmail.com
sind.dk/haderslev

SIND - Kolding

Lokalformand Thorbjørn Halvorsen
Tlf. 41 97 75 22 eller thorhalv@vip.cybercity.dk
sind.dk/kolding

SIND - Svendborg-Langeland-Ærø

Lokalformand Rikke Pihl
svendborg@sind.dk
sind.dk/svendborg

SIND Syd-vest

Lokalformand Niels Christian Petersen
Tlf. 31 24 54 01 eller nch.petersen@gmail.com
sind.dk/syd-vest

SIND - Sønderborg

Lokalformand Kristian Lang
sindmail64@gmail.com
sind.dk/soenderborg

SIND - Tønder

Lokalformand Anne Hvidberg Jørgensen
Tlf. 24 61 20 09 eller annehvidberg@mail.dk
sind.dk/toender

SIND - Vejen

Lokalformand Vibeke Henriksen
vejen@sind.dk
sind.dk/vejen

SIND - Vejle

Lokalformand Lotte Vestergaard
Tlf. 26 81 86 17 eller vestergaardlotte@gmail.com
sind.dk/vejle

Skizofreniforeningen - Region Syddanmark

Formand Hans-Jørgen Dalager
Tlf. 24 40 76 82 eller hjdalager@gmail.com
skizofreniforeningen.dk/

Somenta

(Tidl. Foreningen Spiseforstyrrelser & Selvskade)

Janne Bruvoll
Tlf. 51 17 75 78 eller janne@spiseforstyrrelse.dk
somenta.dk



PsykJInfo har åbent alle hverdage:

Mandag, tirsdag, onsdag og fredag kl. 9.30 - 14.30 / Torsdag kl. 13.30 - 17.30

Ring til os på telefon 99 44 45 46 eller kom forbi i åbningstiden på Lille Grundet Hulvej 7, 7100 Vejle

PSYKINFO I REGION SYDDANMARK



Psykiatrisk Informationscenter
Region Syddanmark
Lille Grundet Hulvej 7, bygning N, 7100 Vejle

Åbent alle hverdage i Vejle for personlig og telefonisk henvendelse:

9.30 - 14.30 (torsdag 13.30 - 17.30)

samt efter aftale.

Telefon: 99 44 45 46

Mail: psykinfo@rsyd.dk

Hjemmeside: psykinfo.regionsyddanmark.dk

REGIONALE PSYKINFO'ER:

> SYD

Konsulent Lene Paulsen, tlf. 99 44 45 46

PsykiInfo Sønderborg

Lokalpsykiatri Sønderborg, Sydvang 3b,
6400 Sønderborg

PsykiInfo-koordinator:

Social- og sundhedsassistent Hanne Hansen Nissen

PsykiInfo Tønder

Lokalpsykiatri Tønder, Carstensgade 6-10, 6270 Tønder

PsykiInfo-koordinator:

Oversygeplejerske Hanne Bruun Jensen

PsykiInfo Aabenraa

Lokalpsykiatri Aabenraa, Opnørplads 1-3, 3. sal,
6200 Aabenraa

PsykiInfo-koordinator:

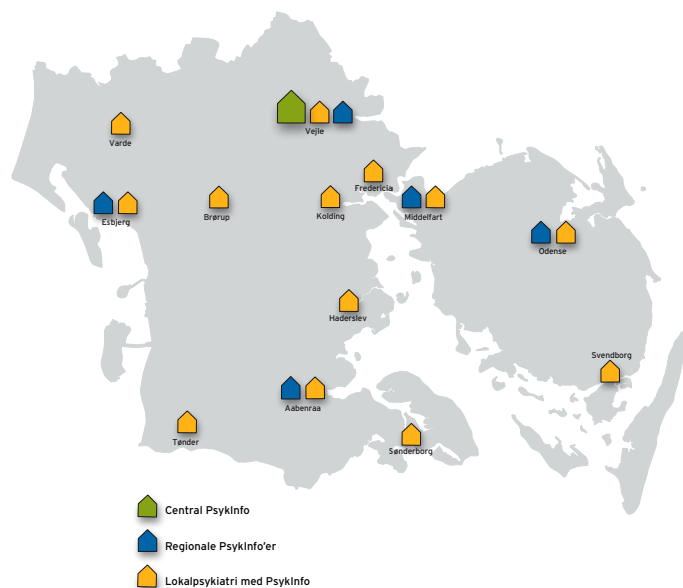
Social- og sundhedsassistent Christine Post Holm

PsykiInfo Haderslev

Lokalpsykiatri Haderslev, Sundhedscenter Haderslev,
Clausensvej 25, 6100 Haderslev

PsykiInfo-koordinator og PsykiInfo-medarbejder:

Susanne Hundevadt





> VEST

Konsulent Lars Kjær Nielsen tlf. 99 44 45 46

PsykiInfo Esbjerg

Psykiatrisk Afdeling,
Gl. Vardevej 101, 6715 Esbjerg N

PsykiInfo-koordinator:

Udviklingskoordinator Jane Leth Larsen

Lokalpsykiatri Esbjerg, Østergade 12, 6700 Esbjerg

PsykiInfo-koordinator og PsykiInfo-medarbejder:

Eva Skodborg-Jørgensen

PsykiInfo Varde

Lokalpsykiatri Varde, Ringkøbingvej 34, 3. sal,
6800 Varde

Peermedarbejder: Malene Brydsø Nielsen

PsykiInfo Brørup

Lokalpsykiatri Brørup, Fredensvej 3b, 6650 Brørup

PsykiInfo-koordinator og PsykiInfo-medarbejder:

Mona Holkmann Jacobsen

> TREKANTEN

Konsulent Lea Klarup tlf. 99 44 45 46

PsykiInfo Fredericia

Lokalpsykiatri Fredericia, Sundhedshuset,
Dronningensgade 97, bygning D, 2. sal, 7000 Fredericia

PsykiInfo Kolding

Lokalpsykiatri Kolding, Låsbyhøj,
Nørregade 1, 2. sal, 6000 Kolding

PsykiInfo Vejle

Lokalpsykiatri Vejle, Sundhedshuset, Vestre Engvej 51,
indgang B, 5. sal, 7100 Vejle

PsykiInfo-medarbejder: Linette Vittrup



> FYN

Konsulent Lene Gilsaa tlf. 99 44 45 46

PsykInfo Middelfart

Psykiatrisk Afdeling Middelfart, Østre Hougvej 70,
5500 Middelfart

Lokalpsykiatri Middelfart, Middelfart Nærhospital,
Østre Hougvej 55, Område M, Plan 4, 5500 Middelfart

PsykInfo-koordinator:
Oversygeplejerske Charlotte Borg Beck

Konsulent Jesper Lai Knudsen tlf. 99 44 45 46

PsykInfo Odense

Psykiatrisk Afdeling Odense,
J.B. Winsløvs Vej 18, indgang 220A
5000 Odense C

Lokalpsykiatri Odense, Toldbodhusevej 4,
5000 Odense C

PsykInfo-koordinator:
Funktionsleder Gerda Olander Andersen
Peermedarbejder: Charlotte Vestergaard Jensen

Børne- og Ungdomspsykiatrien, J. B. Winsløvs Vej 16,
Indgang 230, 5000 Odense C

> FYN

PsykInfo Svendborg

Lokalpsykiatri Svendborg, Vilhelmskildevej 1E,
5700 Svendborg

PsykInfo-koordinator:
Sygeplejerske Hanne Kjær Hansen
Peermedarbejder: Linda Kalnæs Clausen



👑 SUNDHEDSSTYRELSEN

EN AF OS

*Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom*

Landsindsatsen EN AF OS har til formål at afstigmatisere psykisk sygdom. Indsatsen ønsker at øge danskernes viden om psykisk sygdom og mindske den afstand, der fører til stigmatisering, fordomme og social udelukkelse. EN AF OS er på nationalt niveau forankret i Sundhedsstyrelsen og på regionalt niveau i PsykInfo.

Stigma betyder "negativt kendetegn", der hæftes på en person som et "socialt stempel". Når vi stempler hinanden på grund af psykiske lidelser, har det alvorlige konsekvenser på mange måder. Smerten ved ikke at være en del af samfundet eller ved at blive mødt af fordomme gør sårbarheden og smerten endnu større. Det gør det hårdt at være syg og kan spænde ben for at få et meningsfuldt liv, f.eks. at få tilknytning til arbejdsmarkedet. Det kan også forhindre, at mennesker kommer i behandling i tide. Det koster altså. For den enkelte og for samfundet.

EN AF OS-indsatsen har bl.a. et særligt fokus på unge. Helt konkret betyder dette, at alle skoler og uddannelsesinstitutioner i Region Syddanmark har mulighed for at få besøg af en professionel og en ungeambassadør fra indsatsen, der kan tale om det at være ung og leve med psykiske problemer.

Oplægsholderne kan f.eks. komme ud til temadage, morgenmøder eller almindelige undervisningstimer. Det er gratis at benytte sig af ambassadørernes tilbud - de skal blot have dækket transportudgifterne.

Et andet af indsatsens fokusområder er arbejdsmarkedet. Derfor tilbyder PsykInfo Region Syddanmark virksomheder, jobcentre, fagforeninger eller andre interesserede at arrangere informationsmøder, hvor der vil være mulighed for at få besøg af en professionel fra PsykInfo og en EN AF OS-ambassadør med arbejdsmarkedserfaring.

Hvis du er interesseret i at høre mere om vores tilbud i forbindelse med indsatsen, er du velkommen til at ringe på 99 44 45 46.

Du kan læse om indsatsen på www.sst.dk/en-af-os

Ambassadørens klumme af Jørgen L. Jensen



EN AF OS-indsatsen kan i 2026 fejre sit 15-års jubilæum. Det, der begyndte som en midlertidig kampagne, er i dag forankret i Sundhedsstyrelsen – sikre en udvikling! Det vidner om, at der fortsat er brug for ambassadører, som deler deres personlige erfaringer med at leve med psykisk sygdom.

Jeg har været med i EN AF OS-indsatsen næsten fra begyndelsen, og jeg synes stadig, det er både meningsfuldt og givende at komme ud og fortælle min historie. Jeg oplever ofte en positiv respons fra de studerende, fordi den teori, de lærer på uddannelserne, ikke altid afspejler det enkelte menneskes virkelighed. Gennem min tid i psykiatrien har jeg flere gange oplevet at blive placeret i kategorier, som ikke helt passede til mig. Min erfaring er, at teori og praksis ikke altid følges ad, og netop derfor er det vigtigt, at de studerende også møder mennesker med levede erfaringer.

Jeg har holdt oplæg i mange år, også inden jeg blev EN AF OS-ambassadør, og mit oplæg har udviklet sig en del igennem årene. Det er især spørgsmålene fra publikum, og de efterfølgende refleksioner, der har tilføjet nye kapitler i oplægget. Den største udfordring har dog altid været at begrænse sig til den tildelte tid.

Oplæggene har også ændret mig personligt. I starten af mit sygdomsforløb var jeg slet ikke så åben om mine psykiske udfordringer, som jeg er i dag. Gennem oplæggene har jeg oplevet, at folk ikke ser skævt til mig eller tænker mindre om mig, når jeg fortæller åbent om det, jeg kæmper med.

Den erfaring har også smittet af på mit privatliv. Det er en stor lettelse, at mine nærmeste ved, at jeg indimellem bøvler med nogle ting. Derfor behøver jeg ikke altid at forklare mig, når jeg har det svært. Der er en forståelse for, at jeg nogle gange mangler overskud og har brug for at trække mig for en periode. Jeg har mødt stor forståelse og omsorg fra mine omgivelser, men det betyder selvfølgelig ikke, at man skal dele alt med alle. Jeg har også oplevet, at når jeg åbner op i samtaler på tomandshånd, så tør andre ofte gøre det samme. De deler det, der er svært i deres liv. Det er jo netop noget af det, EN AF OS-indsatsen arbejder for: at nedbryde tabuer og tavshed omkring psykisk sygdom. Når vi bliver bedre til at tale åbent om det, giver det ofte andre mod til også at sætte ord på deres egne udfordringer. Psykisk sygdom er ikke noget, man skal gå alene med.

For mig er åbenheden ikke begrænset til de opgaver, jeg løser som EN AF OS-ambassadør. Den er også blevet en naturlig del af mit private liv. Vi kan alle være med til at nedbryde tabuer og tavshed omkring psykisk sygdom – uanset om vi er EN AF OS-ambassadører eller ej.



...følg os på

Facebook, Instagram
og LinkedIn



Udgivet af:

PsyInfo

Psykiatrisk Informationscenter

Lille Grundet Hulvej 7, bygning N

7100 Vejle

Telefon: 9944 4546

www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

psykinfo@rsyd.dk